

AX 2000

HEIMSPORT-TRAININGSGERÄT

Montáž a návod k použití

AX 2000 Bestell-Nr.: 2006

DE

Seite 2-11

Návod k montáži a cvičení

AX 2000 Objednáací číslo:
2006

CZ

Strana 12-21

Notice de montage et d'utilisation

AX 2000 No. de commande: 2006

F

Strana 22-31

Montage- en bedieningshandleiding

AX 2000 Číslo zásilky: 2006

NL

Pagina 32-41

Инструкция по монтажу и эксплуатации

AX 2000 № заказа: 2006

RU

СТР. 42-51



OBSAH

1. Obsah	12
2. Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny	12
3. Návod k montáži	13-15
4. Montáž, použití a demontáž	16
5. Pokyny k počítači	17
6. Čištění, kontroly a skladování/odstraňování závad	18
7. Záruční podmínky	19
8. Seznam dílů - seznam náhradních dílů	20-21
9. Poznámky	52-54
10. Plán rozložených součástí	55

Vážený zákazníku,

blahopřejeme Vám k nákupu tohoto domácího sportovního stroje a doufáme, že z něj budete mít velkou radost. Věnujte prosím pozornost přiloženým informacím a pokynům a důsledně je dodržujte, především pokud jde o montáž a samotné používání stroje. V případě dotazů nás neváhejte kdykoliv kontaktovat.

Top-Sport Gilles GmbH

Pozor: Před
použitím si
přečtěte návod
k obsluze!



DŮLEŽITÁ DOPORUČENÍ A BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Všechny naše výrobky jsou testovány, a proto odpovídají nejvyšším současným bezpečnostním standardům. Tato skutečnost však neznamená, že není nutné důsledně dodržovat následující zásady.

- Sestavte stroj přesně podle popisu v instalačních pokynech a používejte pouze přiložené části stroje. Před montáží zkontrolujte úplnost dílů a úplnost kartonu podle montážních kroků v návodu k instalaci a obsluze.
- Před prvním použitím a v pravidelných intervalech (přibližně každých 50 provozních hodin) zkontrolujte dotažení všech šroubů, matic, spojů a přístupových hřídelí a spojů, aby byl zajištěn bezpečný provozní stav zařízení. Zejména nastavení sedla a řídicích mají vliv na bezproblémovou funkci zařízení.
- Stroj postavte na suché, rovné místo a chraňte jej před vlhkostí a vodou. Nerovnosti podlahy musí být vyrovnány vhodnými opatřeními a nastavitelnými částmi stroje. Zajistěte, aby nedocházelo ke kontaktu s vlhkostí nebo vodou.
- Pokud je třeba plochu stroje speciálně chránit před promáčknutím, znečištěním apod., umístěte pod stroj vhodnou podložku (např. gumovou rohož, dřevěnou desku apod.).
- Před zahájením tréninku odstraňte všechny předměty v okruhu 2 m od stroje.
- K čištění stroje nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a k montáži a případným opravám používejte pouze dodané nářadí nebo vhodné vlastní nářadí. Kapky potu odstraňte ze stroje ihned po ukončení tréninku.
- POZOR!** Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážnému poškození zdraví nebo k úmrtí. Před zahájením plánovaného tréninkového programu se poraďte s lékařem. Ten Vám pomůže definovat vhodnou maximální zátěž (puls, watt, délku tréninku atd.), které se můžete vystavit, a může vám poskytnout informace o správném držení těla při tréninku, cílech tréninku a stravě. Nikdy netrénujte po konzumaci velkého množství jídla.
- Se strojem trénujte pouze tehdy, když je v řádném provozním stavu. Pro případné opravy používejte pouze originální náhradní díly. **VAROVÁNÍ!** Opatřebené díly ihned vyměňte a toto zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.
- Při nastavování nastavitelných dílů dodržujte vyznačené maximální polohy nastavení a ujistěte se, že je nově nastavená poloha správně zajištěna.
- Pokud není v návodu popsáno jinak, smí stroj používat ke cvičení vždy pouze jedna osoba. Doba cvičení by neměla přesáhnout 60 min./den.
- Noste tréninkové oblečení a obuv, které jsou vhodné pro kondiční trénink se strojem. Oblečení musí být takové, aby se při tréninku nemohlo zachytit v částech stroje kvůli svému tvaru (např. délce). Vaše tréninková obuv by měla být vhodná pro trenážér, musí pevně podpírat vaše nohy a musí mít protiskluzovou podrážku.
- POZOR!** Pokud zaznamenáte pocit závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné neobvyklé příznaky, přestaňte trénovat a poraďte se s lékařem.
- Nikdy nezapomeňte, že sportovní stroje nejsou hračky. Tento přístroj nemohou používat děti do věku 8 let a osoby s omezenými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jim nebyl poskytnut dohled nebo nebyly poučeny o používání přístroje bezpečným způsobem a nechápou související nebezpečí. Děti si se spotřebičem nesmí hrát. Čištění a uživatelskou údržbu nesmí provádět děti bez dozoru. Přijměte vhodná opatření, abyste zajistili, že děti nebudou přístroj používat bez dozoru.
- Spotřebič používejte pouze s napájecím zdrojem dodaným se spotřebičem.
- Zajistěte, aby osoba provádějící cvičení a ani jiné osoby nikdy nedržely žádné části těla v blízkosti pohyblivých částí stroje.
-  Po skončení životnosti není dovoleno tento výrobek likvidovat jako běžný komunální odpad, ale musí být odevzdán na sběrné místo pro recyklaci elektrických a elektronických součástek. Tento symbol najdete na výrobku, v návodu nebo na dodaném obalu. Materiály jsou opakovaně použitelné v souladu s jejich označením. O zodpovědné místo likvidace se prosím informujte u místní samosprávy.
- V zájmu ochrany životního prostředí prosím nelikvidujte obalové materiály, použité baterie ani části přístroje jako komunální odpad. Vložte je do příslušných sběrných nádob nebo je odnesete na vhodné sběrné místo.
- Tento stroj je závislý na otáčkách, tzn. výkon se zvyšuje se zvyšujícími se otáčkami a naopak.
- Stroj je vybaven 10 rychlostmi nastavení odporu. To umožňuje snížit nebo zvýšit brzdny odpor a tím i tréninkovou zátěž. Otočením knoflíku pro nastavení odporu směrem ke stupni 1 se sníží brzdny odpor a tím i tréninková námaha. Otočením regulačního knoflíku pro nastavení odporu směrem ke stupni 10 se zvýší brzdny odpor, a tím i tréninková námaha.
- Maximální přípustné zatížení (hmotnost těla) je stanoveno na 150 kg. Tento stroj byl testován a certifikován v souladu s normami EN ISO20957-1 / 2014 a EN 20957-5 / 2016 "H/C". Výpočetní zařízení tohoto předmětu odpovídá základním požadavkům směrnice EMV 2014/30/ EU.
- Návod k montáži a obsluze je součástí výrobku. V případě prodeje nebo předání jiné osobě musí být tato dokumentace dodána spolu s výrobkem.

NÁVOD K MONTÁŽI

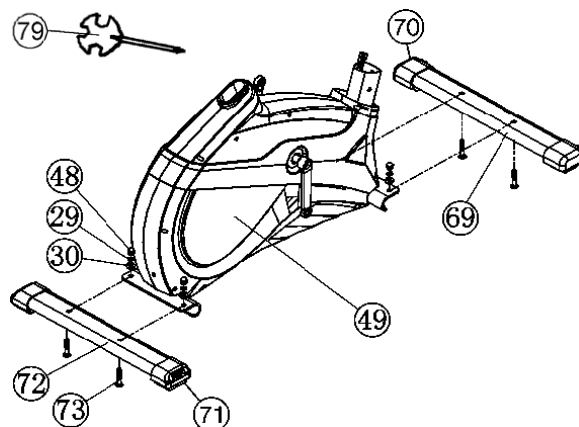
Vyjměte všechny díly z obalu, položte je na podlahu a zkontrolujte, zda jsou všechny díly v balení kompletně obsaženy. Vezměte prosím na vědomí, že řada dílů je připojena přímo k hlavnímu rámu v předmontovaném stavu. Kromě toho existuje sedm dalších samostatných dílů, které byly připojeny k samostatným jednotkám. Díky tomu bude pro vás montáž jednodušší a rychlejší.
Doba montáže: 30 - 40 min.

KROK 1:

Připevňte stabilizátor (69+72).

1. Připevňte přední stabilizátor (69) sestavený s předními krytkami s přepravními válečky (70) k hlavnímu rámu (49) pomocí šroubů M8x45 (73), podložek (30), pružných podložek (29) a matic s krytkou (48).

2. Připevňte zadní stabilizátor (72) sestavený s výškově nastavitelnými krytkami (71) k hlavnímu rámu (49) pomocí šroubů (73), podložek (30), pružných podložek (29) a matic (48). (V případě nerovné podlahy můžete nastavit výšku na zadních krytkách (71) a zajistit je pro stabilní polohu).

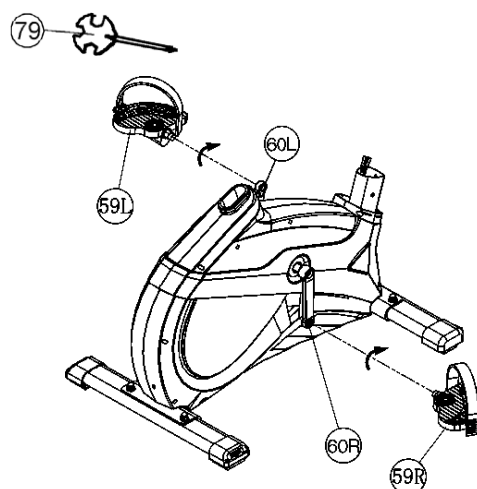


KROK 2:

Připevňte pedály (59L+59R).

1. Připevňte řemínky pedálů k pedálům (59L+59R). (Řemínky pedálů a pedály jsou označeny "L" pro levý a "R" pro pravý pedál.)

2. Pedály (59L+59R) jsou označeny písmeny "R" pro pravý a "L" pro levý pedál. Pravá a levá jsou uvedeny tak, jak je vidíte při tréninku vsedě na stroji. Připojte každý pedál (59L+59R) k odpovídající klíči pedálu (60L+60R). (**POZNÁMKA:** Pravý pedál "R" by měl být navlečen ve směru hodinových ručiček. Levý pedál "L" by měl být navlečen proti směru hodinových ručiček.)



KROK 3:

Připevňte podpěru řídicí (21) k hlavnímu rámu (49).

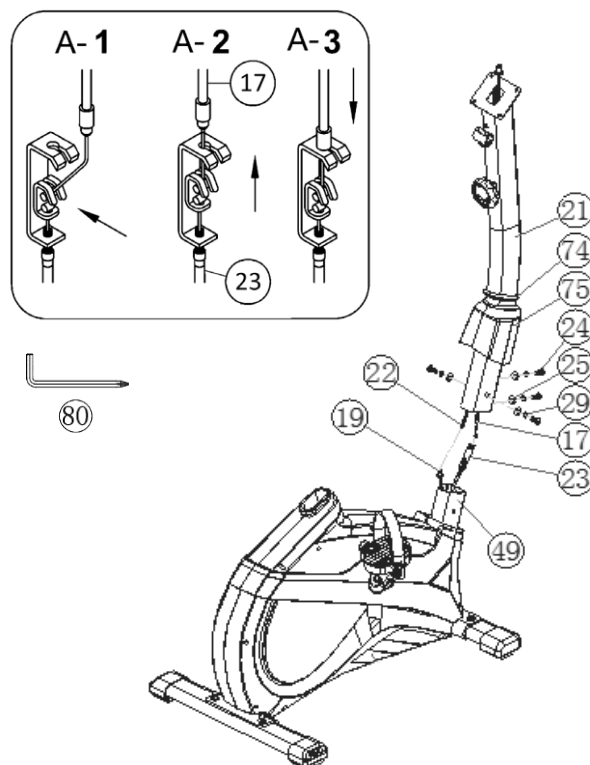
1. Zatlačte pryžový kroužek (74) a podpěrný kryt (75) na podpěru řídicí (21).

2. Držte podpěru řídicí (21) s kabelem počítače (22) u držáku hlavního rámu. Spojte zástrčku kabelu počítače (22) vycházející ze spodní části podpěry řídicí (21) počítače se shodnou zástrčkou kabelu snímače (19) vycházející z hlavního rámu (49). (**Poznámka:** Svazek kabelů počítače (22) vyčnívající z podpěry (21) se nesmí zasunout do trubky, protože je potřebný pro pozdější kroky instalace).

3. Připojte ovládání odporu (17) k držáku napnutí kabelu spodní části (23) (viz obrázek [1]- [3]). Před tímto krokem instalace je vhodné nastavit nastavení odporu na nejvyšší stupeň, při kterém kabel vystupuje nejdále z pláště. Vložte nejmenší část kabelu (17) do malého háčku (obrázek 1). Táhněte za něj (obr. 2), dokud se malý háček nedostane do vyšší polohy, a poté kabel (17) nasadíte na držák (23) (obr. 3).

4. Umístěte podpěru řídicí (21) na místo pro ni určené v hlavním rámu (49). Ujistěte se, že kabelové spoje provedené v kroku 3 nejsou zmačkané. Při nasazování trubky řízení ji pomalu zatlačte dolů do lokátoru v hlavním rámu. Pomocí šroubů (24), pružných podložek (29) a podložek (25) přišroubujte podpěru řídicí (21) k základnímu rámu (49).

5. Zatlačte kryt podpěry řídicí (75) s třecím kroužkem (74) do správné polohy, abyste zakryli místo šroubového spojení.

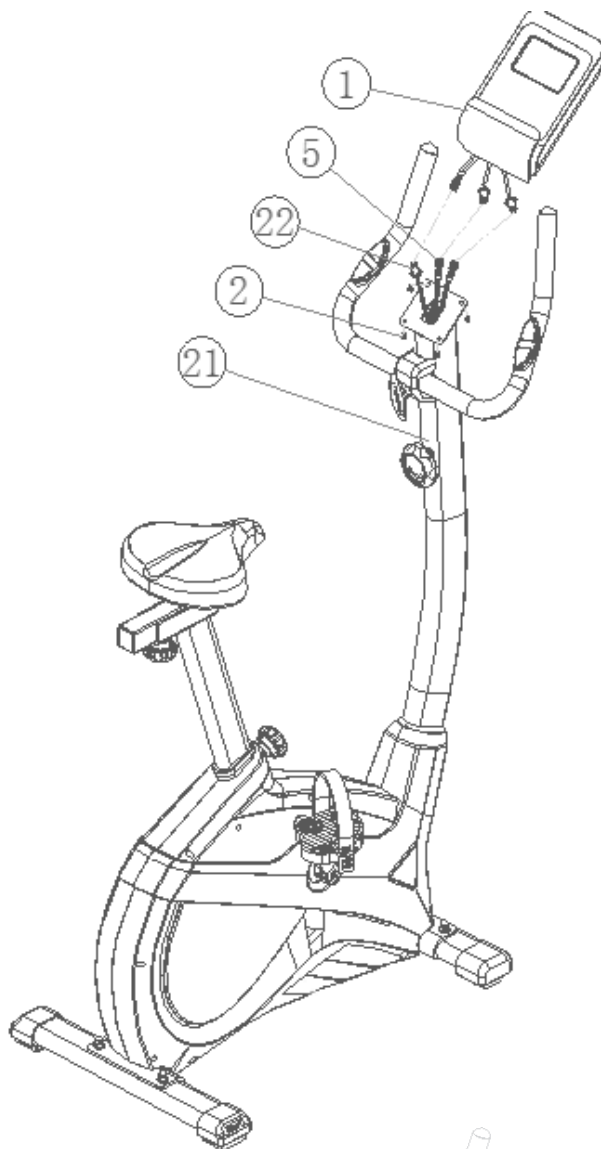


KROK 6:

Přípevněte počítač (1) na podpěru řídítek (21).

1. Zasuňte zástrčku propojovacího kabelu (22) a pulzního kabelu (5) do příslušné zásuvky počítače (1).

2. Umístěte počítač (1) na horní část držáku řídítek (21) a připevněte jej pomocí šroubů (2). Šrouby pro montáž najdete na zadní straně počítače.

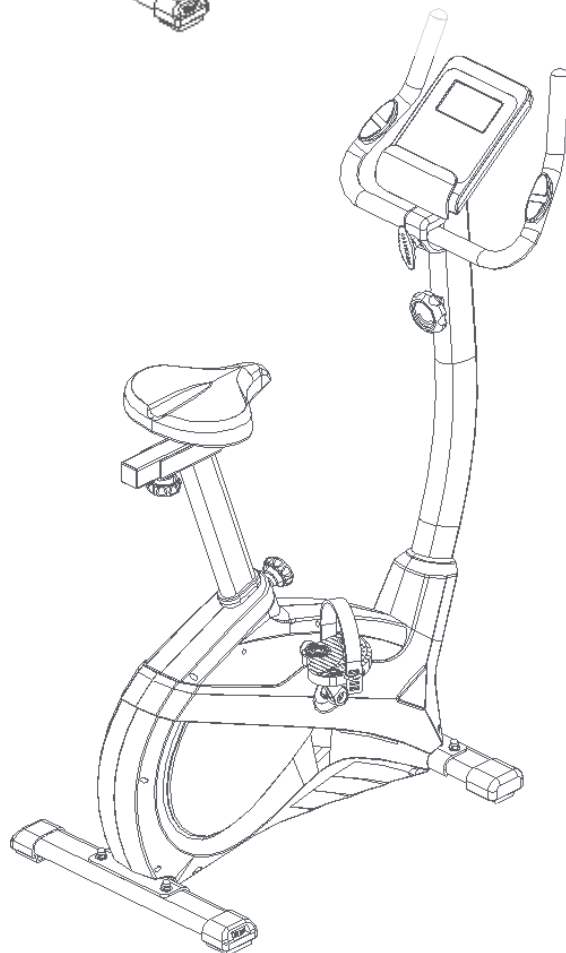
**KROK 7:****Kontroly**

1. Zkontrolujte správnou instalaci a funkci všech šroubových a zástrčkových spojů. Tím je instalace dokončena.

2. Pokud je vše v pořádku, seznámte se se strojem při nízkém nastavení odporu a proveďte individuální nastavení dle Vašich potřeb.

Poznámka:

Sadu nářadí a návod k použití si uschovejte, protože mohou být později potřebné pro opravy anebo objednávky náhradních dílů.



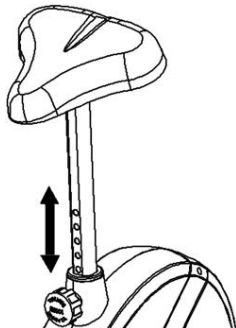
MONTÁŽ, POUŽITÍ A DEMONTÁŽ

Přeprava zařízení:

Na přední noze jsou dva válečky. Pro přemístění můžete zvednout zadní nohu a dojet s ní na místo, kam ji chcete umístit nebo uložit.

Nastavení - poloha sedadla

Pro efektivní trénink musí být sedadlo správně nastaveno. Při šlapání by měla být kolena mírně pokrčená, když jsou pedály v nejzazší poloze. Chcete-li sedadlo nastavit, odšroubujte knoflík o několik otáček a mírně jej vytáhněte. Nastavte sedadlo do správné výšky, poté knoflík uvolněte a zcela utáhněte.



Důležité:

Ujistěte se, že jste knoflík vrátili zpět na místo ve sloupku sedadla a zcela jej utáhli. Nikdy nepřekračujte maximální výšku sedadla. Před jakýmkoli nastavováním vždy sesedněte z kola.

Biomechanicky optimální poloha sedadla zajišťuje optimální přenos výkonu. Cílem je, aby se na pedály dostala co největší stávající síla a svaly s optimálním účinkem pracovaly. Poloha sedu ovlivňuje, které svaly jsou aktivně zatěžovány. Správná poloha řídítek je zodpovědná za správné držení horní části těla. Nastavení řídítek je zvoleno vodorovně, abyste získali atletický postoj. Chcete-li nastavit řídítka, jednoduše povolte šroub řídítek, dokud je nelze uvést do požadované polohy, a po nastavení je opět pevně utáhněte.

Abyste se vyhnuli problémům jako je bolest zad, kolen nebo necitlivost nohou v důsledku špatné polohy sedla na kole, důrazně doporučujeme věnovat pozornost optimálnímu nastavení sedla a řídítek.

Montáž, použití a demontáž

Před použitím:

- Po nastavení sedadla do správné polohy ved'te jednu nohu přes spodní jednotku a pevně se držte řídítek.
- Umístěte jeden pedál do nejnižší polohy a nasad'te nohu na pedál pod řemínkem pedálu, abyste dosáhli stabilní polohy nohy.
- Nyní se můžete posadit, druhou nohu zasunout do druhého pedálu a začít trénovat.

Použití:

- Ruce držte na řídítkách a obě nohy řádně zasuňte do upínacích řemínků obou pedálů.
- Šlápejte na rotopedu střídavě oběma nohama.
- Poté můžete postupně zvyšovat rychlost šlapání a nastavovat vyšší úroveň odporu, abyste zvýšili intenzitu cvičení.

Sesednutí:

- Zpomalte rychlost šlapání, dokud se pedály nezastaví.
- Levou rukou se pevně chyt'te levého řídítka, přejděte přes spodní jednotku a dopadněte nohou na zem.

Poznámka:

Toto tréninkové zařízení je stacionární cvičební stroj, který slouží k simulaci bez nadměrného tlaku na klouby, čímž snižuje riziko zranění při nárazu.

Cvičení na rotopedu umožňuje kardiovaskulární trénink bez nárazů, který může mít lehkou až vysokou intenzitu podle toho, jaký odpor si uživatel nastaví. Posílí svaly nohou, zvýší kardio výkonnost a také udrží kondici Vašeho těla.

POKYNY K POČÍTAČI



Dodávaný počítač umožňuje nejpohodlnější cvičení. Každý údaj důležitý pro cvičení se zobrazí v příslušném okně. Od začátku tréninku se zobrazuje čas, aktuální rychlost, přibližná spotřeba kalorií, ujetá vzdálenost a aktuální tepová frekvence. Všechny hodnoty se počítají od nuly nahoru. Pokud si přejete, aby se během tréninku neustále zobrazovala jedna hodnota, zvolte ji tlačítkem "F". Pokud si přejete tyto hodnoty zobrazovat v neustálém střídání, zvolte funkci "SCAN". Na displeji se pak v intervalech přibližně 6 sekund mění jedna funkce za druhou.

Počítač se zapíná krátkým stisknutím klávesy F nebo jednoduše zahájením tréninku. Počítač začne registrovat a zobrazovat všechny hodnoty. Chcete-li počítač zastavit, stačí trénink ukončit. Počítač zastaví všechna měření a zachová poslední dosažené hodnoty. Poslední dosažené hodnoty ve funkcích ČAS, KALORIE a KM se uloží a při obnovení tréninku lze s těmito hodnotami pokračovat v tréninku. Počítač se automaticky vypne přibližně 4 minuty po ukončení tréninku. Všechny hodnoty dosažené do této doby se uloží a po obnovení tréninku se znovu zobrazí. Z těchto hodnot se pak možné pokračovat v tréninku nebo pomocí tlačítka L vynulovat všechny funkce.

DISPLEJE:

1. Zobrazení "RYCHLOST" (KM/H):

Aktuální rychlost se zobrazuje v kilometrech za hodinu. Pomocí klávesy "E" není možné zadat konkrétní hodnotu. Hodnoty naposledy dosažené touto funkcí se neukládají. (Mezní hodnota zobrazení: 999,9 km/h.)

2. "TIME" (ZEIT):

Aktuální čas se zobrazuje v minutách a sekundách. Konkrétní hodnotu je možné zadat pomocí klávesy "E". Pokud byl zadán konkrétní čas, zobrazí se zbývající čas. Po dosažení zadané hodnoty je tato skutečnost signalizována zvukovým signálem. Hodnoty naposledy dosažené touto funkcí jsou uloženy. (Limit zobrazení: 99 minut.)

3. Zobrazení "DIST (KM)":

Zobrazí se aktuální stav ujeté vzdálenosti. Konkrétní hodnotu je možné zadat pomocí klávesy "E". Pokud byla zadána konkrétní vzdálenost, zobrazí se zbývající vzdálenost. Po dosažení zadané hodnoty je tato skutečnost signalizována zvukovým signálem. Hodnoty naposledy dosažené touto funkcí jsou uloženy. (Mezní hodnota zobrazení: 999,9 km.)

4. "CALORY" (CAL) na displeji:

Zobrazí se aktuální stav spálených kalorií. Pomocí klávesy "E" je možné zadat konkrétní hodnotu. Pokud byla zadána konkrétní spotřeba, zobrazí se zbývající počet kalorií. Po dosažení zadané hodnoty je tato skutečnost signalizována akustickým signálem. Naposledy dosažené hodnoty jsou zobrazeny červeně. (Hranice zobrazení: 999,0 kalorií.)

5. Zobrazení "PULSE":

Aktuální tepová frekvence se zobrazuje v úderech za minutu. Konkrétní hodnotu je možné zadat pomocí klávesy "E". Hodnoty naposledy dosažené touto funkcí se neukládají. (Omezení obou zobrazení: 40 - 240 tepů za minutu.)

Poznámka:

Pro měření tepové frekvence je nutné uchopit obě kontaktní plochy jednotky rukojeti pulzního měřicího kroužku současně. Kontaktní plochy by měly být umístěny uprostřed dlaní.

6. Funkce "SCAN":

Pokud je tato funkce zvolena, aktuální hodnoty všech funkcí se postupně zobrazují v konstantním pořadí přibližně každých 5 sekund.

7. Zobrazení "STOP":

Zobrazení režimu zastavení. Předvolby lze nastavit.

KLÁVESY:

1. Klávesa "F" (Fuction):

Jedním krátkým stisknutím této klávesy lze přejít z jedné funkce na druhou, tzn. lze zvolit příslušné funkce, pro které lze provádět záznamy pomocí klávesy "E". Aktuálně vybraná funkce je zobrazena v okně.

2. Klávesa "E" (Enter):

Jedním stisknutím této klávesy lze postupně zadávat hodnoty v příslušných funkcích. K tomu je třeba nejprve zvolit požadovanou funkci pomocí klávesy "F". Podržením stisknuté klávesy se aktivuje rychlejší chod. Při zahájení tréninku se pak zadané hodnoty odpočítávají až do nuly.

3. "L"-klávesa = (Delete):

Po krátkém stisknutí této klávesy se hodnoty zvolené klávesou "F" vynulují. Pokud klávesu podržíte déle (cca 3 sekundy), vymažou se všechny naposledy nastavené hodnoty.

Výměna baterií:

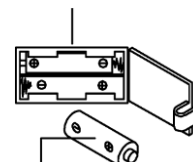
1. Otevřete kryt přihrádky na baterie a vyjměte použité baterie (pokud by baterie vytekly, vyjměte je pod zvýšenou ochranou, aby se kyselina z baterií nedostala do kontaktu s pokožkou, a přihrádku na baterie důkladně vyčistěte.)

2. Vložte nové baterie (typ (AAA) 1,5 V ve správném pořadí a s ohledem na polaritu do prostoru pro baterie a zavřete kryt baterií tak, aby zapadl na své místo.

3. Pokud se počítač okamžitě nezapne, je třeba na 10 sekund vyjmout baterie a poté je znovu vložit.

4. Použité baterie řádně v souladu s předpisy o likvidaci zlikvidujte.

Přihrádka na baterie



Baterie AAA

ČIŠTĚNÍ, KONTROLY A SKLADOVÁNÍ

1. Čištění

K čištění používejte pouze mírně vlhký hadřík. **Upozornění:** Nikdy nepoužívejte k čištění povrchu benzen, ředidlo nebo jiné agresivní čisticí prostředky, protože by mohlo dojít k poškození. Přístroj je určen pouze pro soukromé domácí použití a pro použití vhodné v interiéru. Přístroj udržujte v čistotě a udržujte jej mimo dosah vlhkosti.

2. Skladování

Vyjměte baterie z počítače, pokud hodláte přístroj déle než 4 týdny nepoužívat. Zatlačte sedlovou smyčku směrem k řídítkům a opěrnou trubku sedla co nehlouběji do rámu. Zvolte suchý skladovací prostor a na ložiska sedla vlevo a vpravo, na závit šroubu řídítek a na závit rychloupínáku sedlové opěrky naneste trochu oleje ve spreji. Kolo přikryjte, abyste ho ochránili před slunečním světlem a znečištěním prachem.

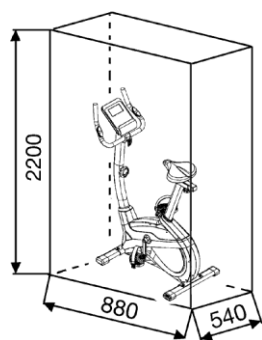
3. Kontroly

Doporučujeme každých 50 hodin zkontrolovat těsnost šroubových spojů. Každých 100 provozních hodin byste měli na ložiska pedálů vlevo a vpravo, na závit šroubu řídítek a na závit rychloupínáče pro sedlovou opěru nanést trochu oleje ve spreji.

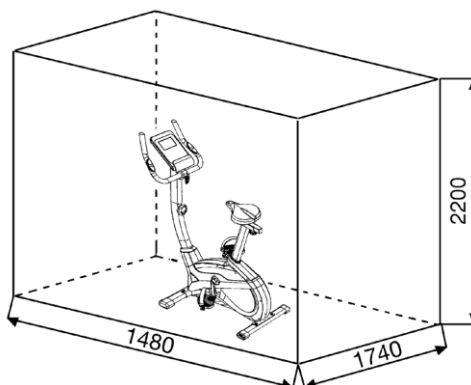
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Pokud se vám nepodaří problém vyřešit pomocí následujících informací, obraťte se na autorizované servisní středisko.

Problém	Možná příčina	Řešení
Počítač nezobrazuje žádnou hodnotu na displeji, pokud stisknete jakoukoli klávesu.	Není dobře zapojen napájecí adaptér nebo je napájení bez proudu.	Zkontrolujte, zda je napájecí adaptér správně zapojen, případně pomocí jiného elektrického zařízení zkontrolujte, zda je napájení ze sítě v pořádku.
Počítač nepočítá data a po spuštění se nezapne cyklistika.	Chybějící impuls snímače na základě nedostatečně zapojeného připojení.	Zkontrolujte zástrčkové spoje u počítače a uvnitř podpěry rukojeti.
Počítač nepočítá data a po spuštění se nezapne cyklistika.	Chybějící impuls snímače na základě nesprávné polohy snímače.	Sundejte kryt a zkontrolujte vzdálenost mezi magnetem a snímačem. Magnet u otočného kola řemene by měl mít pouze menší vzdálenost než < 5 mm proti poloze snímače.
Žádná hodnota impulsu.	Pulzní kabel není zapojen.	Zkontrolujte, zda je samostatně vedený impulzní kabel dobře připojen ke komputeru.
Žádná hodnota impulsu.	Pulzní snímače nejsou dobře připojeny.	Vyšroubujte šroub pro měření pulzů a zkontrolujte, zda jsou zástrčky dobře připojeny a zda nedošlo k poškození pulzního kabelu.
Odpor se nemění.	Připojení odporu není dobré.	Zkontrolujte odporové připojení uvnitř podpěry řídítek, jak je uvedeno v příručce.



Tréninková plocha v mm
(pro domácí trénéry a uživatele)



Volná plocha v mm
(výcvikový prostor a bezpečnostní prostor (otočný 60 cm))

POKYNY PRO CVIČENÍ

Při určování množství tréninkového úsilí potřebného k dosažení hmatatelných fyzických a zdravotních přínosů je třeba vzít v úvahu následující faktory:

1. Intenzita:

Úroveň fyzické zátěže při tréninku musí přesáhnout úroveň normální zátěže, aniž by se dosáhlo bodu dušnosti a/nebo exhausce. Vhodným vodítkem pro efektivní trénink může být tepová frekvence, která by měla během tréninku stoupat do oblasti 70 až 85 % maximální tepové frekvence (viz tabulka a vzorec pro její stanovení a výpočet).

Během prvních týdnů by tepová frekvence měla zůstat na dolní hranici, přibližně na 70 % maximální tepové frekvence. V průběhu následujících týdnů a měsíců by se tepová frekvence měla pomalu zvyšovat až na horní hranici 85 % maximální tepové frekvence. Čím lepší je fyzická kondice cvičící osoby, tím více by se měla úroveň tréninku zvyšovat, aby zůstala v oblasti mezi 70 % až 85 % maximální tepové frekvence. Toho by se mělo dosáhnout prodloužením doby tréninku a/nebo zvýšením obtížnosti. Pokud se tepová frekvence na displeji počítače nezobrazuje nebo pokud si z bezpečnostních důvodů přejete zkontrolovat svou tepovou frekvenci, která mohla být chybně odečtena v důsledku chyby při používání apod:

a. Měření tepové frekvence běžným způsobem (například nahmatáním pulzu na zápěstí a spočítáním počtu tepů za jednu minutu).

b. Měření tepové frekvence pomocí vhodného specializovaného přístroje (k dostání u prodejců specializujících se na zdravotnické vybavení).

2. Frekvence

Většina odborníků doporučuje kombinaci zdravé výživy, která musí být stanovena na základě vašeho tréninkového cíle, a fyzického tréninku třikrát týdně. Běžný dospělý člověk musí trénovat dvakrát týdně, aby si udržel současnou úroveň kondice. Pro zlepšení kondice a snížení hmotnosti je nutné trénovat alespoň třikrát týdně. Ideální frekvence tréninku je samozřejmě pětikrát týdně.

3. Plán cvičení

Každý trénink by se měl skládat ze tří fází: zahřívací fáze, tréninkové fáze a ochlazovací fáze. V zahřívací fázi by se měla pomalu zvyšovat tělesná teplota a příjem kyslíku. To lze provést gymnastickými cviky trvajícími pět až deset minut. Poté by měl začít vlastní trénink (tréninková fáze). Tréninková exterverence by měla být prvních několik minut relativně nízká a poté by se měla po dobu 15 až 30 minut zvyšovat tak, aby tepová frekvence dosáhla oblasti 70 až 85 % maximální tepové frekvence.

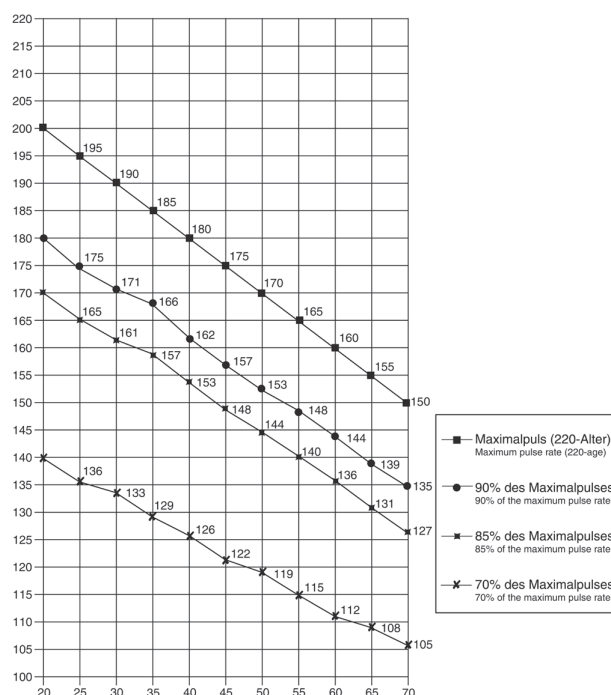
Pro podporu krevního oběhu po tréninkové fázi a pro pozdější před-ventilaci nebo namožení svalů je nutné, aby po tréninkové fázi následovala fáze ochlazení. Ta by měla sestávat z protahovacích cviků a/nebo lehkých gymnastických cvičení po dobu pěti až deseti minut.

4. Motivace

Klíčem k úspěchu je pravidelný trénink. Pro každý den tréninku byste si měli stanovit pevný čas a místo a na trénink se připravit. Trénujte pouze tehdy, když na to máte náladu a ať jakým způsobem máte před očima svůj cíl. Při průběžném tréninku budete moci sledovat, jak den po dni děláte pokroky a kousek po kousku se blížíte svému osobnímu tréninkovému cíli.

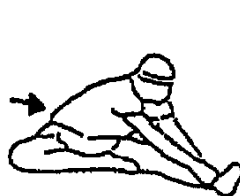
Vzorec pro výpočet:

Maximální tepová frekvence = 220 - věk (220 minus váš věk)
 90 % maximální tepové frekvence = (220 - věk) x 0,9
 85 % maximální tepové frekvence = (220 - věk) x 0,85
 70 % maximální tepové frekvence = (220 - věk) x 0,7



ZAHŘÍVACÍ CVIČENÍ (WARM UP)

Zahřejte se chůzí na místě po dobu alespoň 3 minut a poté proveďte následující gymnastické cviky, abyste tělo na tréninkovou fázi náležitě připravili. Cviky nepřehánějte a pouze co nejdéle v této poloze vydržte, dokud neucítíte mírný odpor.



Natáhněte levou ruku za hlavu k pravému rameni a pravou ruku mírně přitáhněte k levému lokti. Po 20 sekundách zopakujte s druhou paží.	Předkloněte se co nejvíce dopředu a nohy nechte téměř natažené. Dotkněte se prsty špiček nohou. 2 x 20 s.	Posadte se s jednou nohou nataženou na podlahu, předkloněte se a pokuste se dosáhnout rukama na chodidlo. 2 x 20 s.	Klekněte si do širokého předklonu a opřete se rukama o zem. Stlačte pánev dolů. Střídejte po 20 s obě nohy.
--	---	---	---

Doporučujeme, aby zahřívací cvičení bylo provedeno na začátku a na konci tréninku a abyste trénink ukončili protřepáním končetin.

SEZNAM DÍLŮ - SEZNAM NÁHRADNÍCH DÍLŮ AX 2000

Art.-Nr: **2006**
Technické údaje: **28.07.2020**
Vydání

- Magnetický brzdový systém
- Setrvačnick o hmotnosti přibližně 8 kg
- 10 stupňů ručního odporu
- Měření pulsu rukou
- Horizontálně a vertikálně nastavitelné sedlo (rychloupínání)
- Nastavitelný sklon sedla a řídítek
- Vyrovnání úrovně podlahy
- Počítač zobrazující: rychlost, čas, vzdálenost, přibližnou kalorickou hodnotu a tepovou frekvenci
- Držák pro smartphone / tablet.
- Zadání limitů pro čas, vzdálenost a přibližný počet kalorií
- Oznámení vyšších limitů
- Zatížení max. 150 kg

Tento produkt je určen pouze pro soukromé domácí sportovní aktivity a není povoleno jej používat v komerční nebo profesionální oblasti. Domácí sportovní použití třídy H/C

Kontaktujte nás, pokud jsou některé součásti vadné nebo chybí, nebo pokud budete v budoucnu potřebovat náhradní díly nebo výměnu:

Internetová databáze servisu a náhradních dílů: www.christopeit-service.de

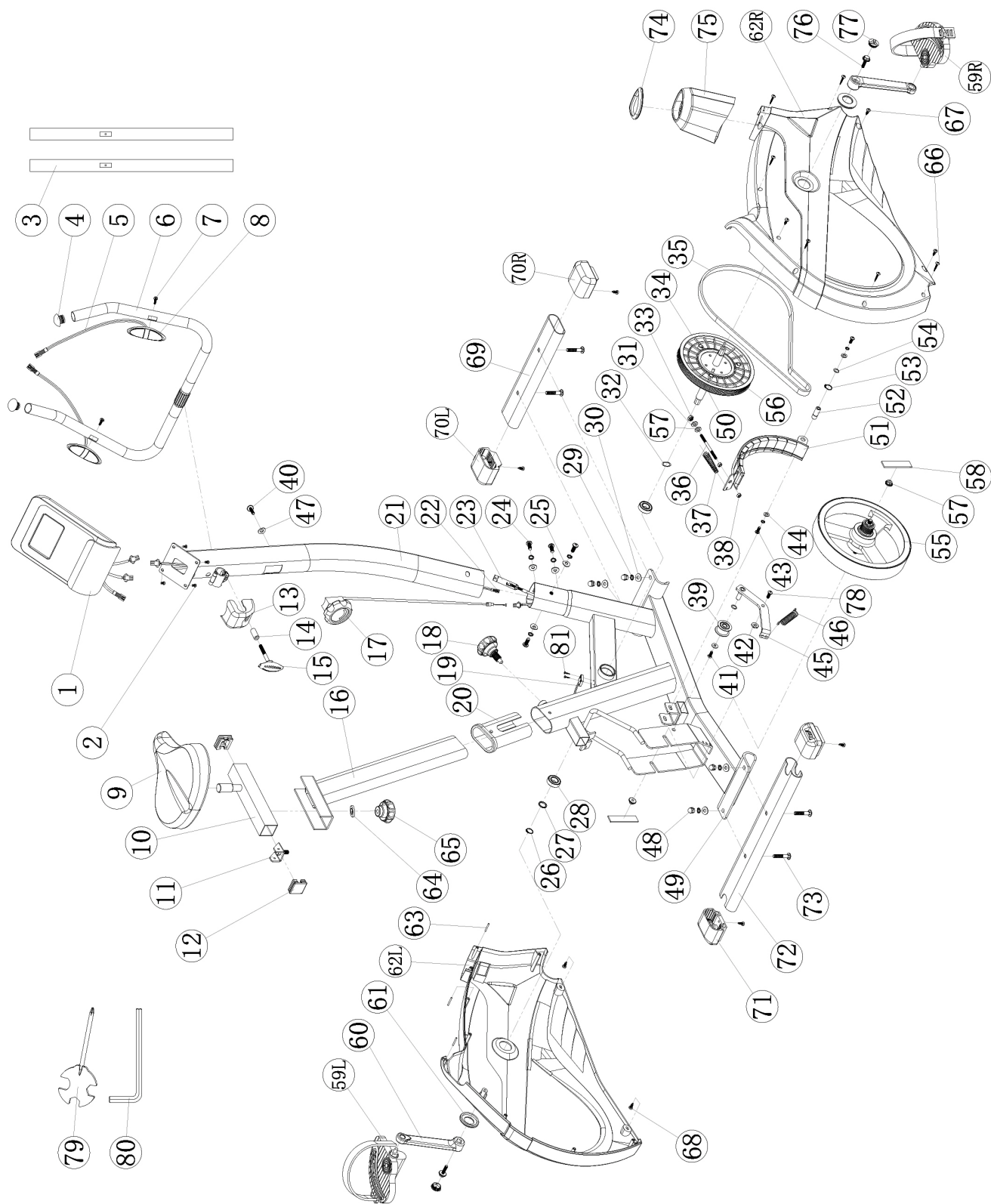
Top-Sports Gilles
GmbH Friedrichstraße
55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Potřeba místa cca [cm]: D 88 x Š 54 x V 136
Hmotnost předmětů [kg]: 28
Cvičební prostor cca [m]: 2,5



Ilustrace č.	Označení	Rozměr mm	Množství	Přiloženo k ilustraci č.	ET-číslo
1	Počítač		1	21	36-2006-03-BT
2	Šroub	M5x10	4	1+21	39-9903
3	Pěna		2	6	36-1410-04-BT
4	Koncový uzávěr		2	6	39-9847
5	Pulzní kabel		2	1+8	36-1122-09-BT
6	Řídítka		1	21	33-1410-04-SI
7	Samořezný šroub	M4x15	2	6+8	39-9909-SW
8	Ruční snímač pulsu		2	21	36-9806206-BT
9	Sedlo		1	10	36-9806210-BT
10	Posuvné sedadlo		1	9+16	33-1106107-SW
11	Trojúhelníkový blok		1	10+16	33-9211-08-SI
12	Čtvercová trubková zástrčka		2	10	36-9211-23-BT
13	Plastový kryt		1	6	36-9103-07-BT
14	Distanční trubka	8x24	1	15	36-9806228-BT
15	Šroub řídítek		1	21	36-9211-16-BT
16	Stojan na sedadlo		1	10+20	33-1907-05-SW
17	Řízení napětí		1	23	36-2006-04-BT
18	Rychlé uvolnění	M16	1	49	36-1907-06-BT
19	Senzor		1	23+49	36-2006-07-BT
20	Plastová vložka		1	49	36-1907-08-BT
21	Sloupek řídítek		1	49	33-2006-02-SW
22	Připojovací kabel		1	1+23	36-2006-05-BT
23	Napínací kabel		1	17+51	36-2006-06-BT
24	Imbusový šroub	M8x20	4	21+49	39-9886-CR
25	Zakřivená podložka	8//19	4	24	36-9966-CR
26	C-klip	C17	1	34	36-9825320-BT
27	Podložka	17//22	1	34	39-10135
28	Ložisko	6003-2RS	3	49	36-9806214-BT
29	Pružinová podložka	pro M8	8	24+73	39-9864-VC
30	Podložka	8//16	4	73	39-9962
31	Podložka	6//14	4	36+43	39-9863

Ilustrace č.	Označení	Rozměr mm	Množství	Přiloženo k ilustraci č.	ET-číslo
32	Vlnová podložka	17.5//22	1	34	36-9918-22-BT
33	Nylonová matice	M6	1	36	39-9816-VC
34	Pedálová osa		1	49	33-1907-07-SW
35	Pás	390J6	1	34+55	36-9913116-BT
36	Šroub s dvojitém závitem		1	51	36-1611-22-BT
37	Spring		1	51	36-9806217-BT
38	Ořech	M6	2	36	39-9861-VZ
39	Volnoběžné kolo		1	45	36-9806216-BT
40	Šroub	M5x40	1	17+21	36-10111-VC
41	imbusový šroub	M8x20	2	39+45	39-10095-SW
42	Ořech	M8	1	41	39-10031
43	imbusový šroub	M6x15	3	19+52	39-9911
44	Podložka	17//22	1	34	39-10135
45	Držák volnoběžného kola		1	49	33-1907-06-SW
46	Spring		1	45+49	36-9806217-BT
47	Zakřivená podložka	5//14	1	40	36-10406
48	Matice víčka	M8	4	73	39-9900-SW
49	Hlavní rám		1	21	33-2006-01-SW
50	Magnet		1	34	36-9825506-BT
51	Držák magnetu		1	52	33-1611-14-SI
52	Osa držáku magnetu		1	51	36-9225-11-BT
53	C-klip	C11	1	52	36-9514-26-BT
54	Vlnová podložka	12//17	1	52	36-9824-21-BT
55	Setrvačnick		1	49	33-1507210-SI
56	Pásové kolo		1	34	36-1105-13-BT
57	Matice nápravy	M10x1,25	2	55	39-9820
58	Ochranný prvek osy		2	56	36-1123-28-BT
59L	Pedál vlevo		1	60	36-9806229-BT
59R	Pedál vpravo		1	56	36-9806230-BT
60L	Klika vlevo		1	34+59L	33-1105-08-SW
60R	Klička vpravo		1	34+59R	33-1105-09-SW
61	Kryt kliky		2	62	36-1907-07-BT
62L	Kryt řetězu vlevo		1	49+62R	36-2006-01-BT
62R	Kryt řetězu vpravo		1	49+62L	36-2006-02-BT
63	Připojovací hřídel		3	62L+62R	36-1508-10-BT
64	Podložka	10//25	1	11	39-9989-SW
65	Matice rukojeti	M10	1	11	36-1907-09-BT
66	Samořezný šroub	M4.5x25	6	62R	39-9825338-BT
67	Vrtací šroub	M5x15	5	62	39-10190
68	Vrtací šroub	M5x20	10	17+62	39-9903-SW
69	Přední stabilizátor		1	49	33-1907-03-SW
70L	Víčko předního stabilizátoru vlevo		1	69	36-1907-10-BT
70R	Víčko předního stabilizátoru vpravo		1	69	36-1907-11-BT
71	Víčko zadního stabilizátoru		2	72	36-1907-12-BT
72	Zadní stabilizátor		1	49	33-1907-04-SW
73	Šroub vozíku	M8x45	4	49,69+72	39-9953
74	Gumový kroužek		1	75	36-1907-05-BT
75	Kryt řídítek		1	21	36-1907-04-BT
76	Šroub nápravy	M8x20	2	56+60	39-9886-CR
77	Kliková zátka		2	56+60	36-9840-15-BT
78	imbusový šroub	M8x20	1	45	36-10095-CR
79	Kombinovaný klíč		1		36-9107-27-BT
80	imbusový klíč		1		36-9107-28-BT
81	Šroub	3x10	2	19	39-10127-SW
82	Návod k montáži a cvičení		1		36-2006-08-BT



Servis / prodeje

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

**Internet Service- und
Ersatzteilportal: [www.christopeit-
service.de](http://www.christopeit-service.de)**

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

Tel: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44
info@christopeit-sport.com
<http://www.christopeit-sport.com>



© by Top-Sports Gilles GmbH D-42551 Velbert (Německo)